

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ I KOORDYNACJĘ OKO-RĘKA

Opracowanie: mgr Agata Hesse-Szymonowicz

ĆWICZENIE/ZADANIE RUCHOWE/AKTYWNOŚCI

Samodzielne wykonywanie czynności dnia codziennego:

Rozbieranie, ubieranie, mycie zębów, zapinanie guzików, samodzielne jedzenie, **wiązanie sznurowadeł...**

Aktywności na placu zabaw (bardzo ważne jest wspinanie się), w ogrodzie, w kuchni, w garażu 😊

(pomoc dziecka w czynnościach dnia codziennego na miarę wieku).

Nakładanie kolorowych gumek na palce według wzoru



Łowienie rybek – zestaw zrobiony samodzielnie lub z pomocą rodziców



Odrysowywanie cieni rzucanych przez przedmioty



Toczenie piłki po podłodze lub ścianie z kontrolą wzroku.



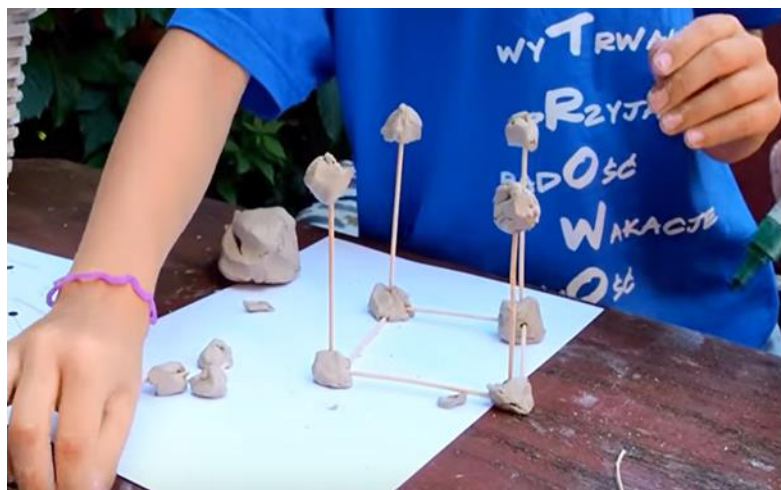
Toczenie małych przedmiotów w rękach (klocki , piłeczki, długopis itp.).

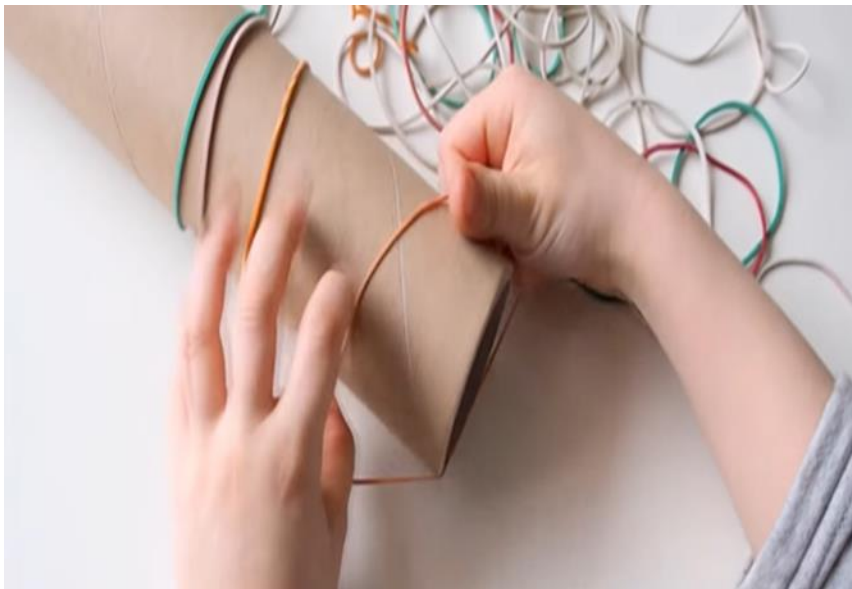


Toczenie piłki ping pong w obręczy za pomocą dmuchania w nią



Robienie konstrukcji przestrzennych i zabawa nimi







Ćwiczenia wzmacniające dłonie:

- Oburęczne zgniatanie ciasta, plasteliny, papieru
- Rzucanie do celu zrobionymi kulkami
- Wyciskanie gąbki
- Otwieranie pudełek, nakręcanie pozytywek, odkręcanie słoików i butelek itp.

Pisanie innymi przyborami niż ołówki:

- Tablica szkolna z grubszą kredą
- Taca z piaskiem, ryżem
- Pianka do golenia
- Grubszy marker zmywalny i pisanie po lustrze

Układanie/ segregowanie identycznych przedmiotów po obu stronach linii w odbiciu lustrzanym



Prowadzenie piłki , krążka lub woreczka gimnastycznego po podłodze kijem hokejowym (w linii prostej lub slalomem).
Obserwacja przedmiotów przez lupę, lornetkę, luneta, kalejdoskop
Zgadywanie co jest na częściowo zakrytym obrazku (tiulem, ażurowym papierem)
Obserwacja ilustracji trójwymiarowych
Zabawa szarfą gimnastyczną
Karty pracy , ćwiczeniówki: odnajdywanie różnic i podobieństw na obrazkach dopasowanie cienia, odbicia lustrzanego itp. rysowanie figur geometrycznych rysowanie jednocześnie dwoma rękami liczenie przedmiotów pisanie po śladzie pisanie w labiryncie odbicie lustrzane dorysowywanie brakującej strony obrazka lub brakujących elementów obrazka łącznie identycznych symboli rysowanie szlaczków cięcie nożyczkami po śladzie itp.